

REGULASI EMOSI DAN KESEPIAN TERHADAP PERILAKU *SELF HARM* PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Dalam
Bidang Psikologi



Oleh

MUHAMMAD RIZKY PRASETYO

41183507210030

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45

BEKASI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Regulasi Emosi dan Kesenangan terhadap Perilaku Self Harm
pada Mahasiswa
Penyusun : Muhammad Rizky Prasetyo
NPM : 41183507210030

Bekasi, 13 Februari 2026

Menyetujui,
Pembimbing



Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Regulasi Emosi dan Kecemasan terhadap Perilaku *Self Harm* pada Mahasiswa

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Muhammad Rizky Prasetyo

41183507210030



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal: 13 Februari 2026
dan telah dinyatakan Lulus/disahkan
di Universitas Islam 45 Bekasi
pada tanggal: 13 Februari 2026

Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si. ()

Anggota : 1. Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

2. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Rizky Prasetyo
NPM : 41183507210030
Judul Skripsi : Regulasi Emosi dan Kesejian terhadap Perilaku *Self Harm*
pada Mahasiswa

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 13 Februari 2025
Yang Membuat Pernyataan


Muhammad Rizky Prasetyo
41183507210030

REGULASI EMOSI DAN KESEPIAN TERHADAP PERILAKU *SELF HARM* PADA MAHASISWA

Muhammad Rizky Prasetyo (Muhammadprasetyo769@gmail.com)

Magdalena Hanoum (maryammagda66@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

University students face various challenges in their lives, and some respond to these difficulties by engaging in self-harm. Difficulties in emotion regulation and experiences of loneliness are considered factors influencing this behavior. This study aimed to examine the effect of emotion regulation and loneliness on self-harm behavior among university students. The participants were 100 students from Universitas Islam 45. This research employed a quantitative correlational design. Data were collected using quota sampling and snowball sampling techniques through questionnaires. The research instruments demonstrated high reliability: the Emotion Regulation Scale ($\alpha = 0.953$), the Loneliness Scale ($\alpha = 0.893$), and the Self-Harm Scale ($\alpha = 0.924$). Data were analyzed using SPSS version 26.0. The results indicated that emotion regulation and loneliness had a significant effect on self-harm behavior ($R^2 = 0.327$; $R = 0.572$; $F = 32.535$; $p < 0.045$).

Keywords: Emotion Regulation, Loneliness, Self-Harm

ABSTRAK

Mahasiswa menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupannya, dan sebagian di antaranya merespons kondisi tersebut dengan melakukan *self-harm*. ketidak mampuan regulasi emosi dan kesepian menjadi faktor yang memengaruhi hal ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan kesepian terhadap perilaku *self-harm* pada mahasiswa. Subjek penelitian adalah 100 mahasiswa Universitas Islam 45. Metode yang digunakan kuantitatif korelasional, pengambilan data dengan quota sampling, snowball sampling dan pengumpulan data melalui kuesioner. Instrumen penelitian memiliki reliabilitas tinggi: skala regulasi emosi ($\alpha = 0,953$), skala kesepian ($\alpha = 0,893$), dan skala *self-harm* ($\alpha = 0,924$). Data dianalisis menggunakan SPSS 26.0.

Hasil menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kesepian berpengaruh signifikan terhadap perilaku *self-harm* ($R^2 = 0,327$; $R(0,572) = 32,535$, $p < 0,045$).

Kata kunci: *Regulasi emosi, Kesepian & Self harm*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang selalu memberikan rahmat serta karunia-Nya dalam kemudahan dan melimpahkan nikmat yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dengan judul **“Regulasi Emosi dan Kesepian Terhadap Perilaku *Self Harm* Pada Mahasiswa”**. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan juga solusi kepada penulis dari awal penulisan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Seluruh dosen penguji yang senantiasa memberikan saran dan masukan bagi skripsi ini agar menjadi skripsi yang lebih baik.
3. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi dan selaku dosen pembimbing akademik yang sudah memberikan bimbingan arahan selama di perkuliahan
4. Bapak Drs. Yanto Supriyanto, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam “45”.
5. Ibu Dr. Agustina Ekasari, M.Psi. selaku Dosen *Expert Judgement* yang senantiasa memberikan saran dan masukan kepada penulis.
6. Ibu Ratna Duhita P, S.K.M., M.Si. selaku Dosen *Expert Judgement* yang senantiasa memberikan saran dan masukan kepada penulis.
7. Bapak Dr. Rony Setiawan, M.Psi. selaku Dosen *Expert Judgement* yang senantiasa memberikan saran dan masukan kepada penulis.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi, Universitas Islam “45” yang telah memberi saran, masukan, dan bantuannya kepada penulis selama perkuliahan.

9. Kedua orang tua saya, Bapak Mudji Yuswo Prasetyo dan Ibu Karyantini yang telah membesarkan, membimbing, dan mendidik penulis dengan penuh kesabaran. Tanpa doa dan dukungan mereka, penyusunan skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik
10. Kepada seluruh sahabat penulis selama diperkuliahan: Dyan, Fahmi, Yolan, Anggi, Miftah, Putri, Ayu, Rina, Sisi, Wina, Rima yang telah membantu dan menemani seluruh proses perkuliahan.
11. Kepada seluruh kakak-kakak sahabat Sanggar Anak Kita SAKA yaitu Yoki, Ami, Kris, Ivone, Marsandi, Anjas, Bene, Ilham, Marchel serta warga gang emok ciketing udik yang telah menerima saya untuk belajar dan mengajar diwilayah TPST Bantargebang.
12. Kepada seluruh sahabat penulis yang menemani perjuangan dalam menjalani aktifitas sehari-hari sejak masa sekolah, yaitu: Lupe, Ajay, Torik, Barok, Syaidquth, Dhaeng, Wildan, Eri, Solmed, Alfri, Rizwan, Leweng, Bule.
13. Kepada teman-teman psikologi angkatan 2021 terkhusus yang pernah menjadi motivasi dan telah menemani masa-masa perkuliahan dengan penuh semangat. Terimakasih atas momen berharga dan akan selalu diingat.
14. Untuk diri penulis sendiri yang sudah berusaha dengan baik dan kuat dalam menjalani semua lika-liku yang telah terjadi selama proses perkuliahan dari awal sampai akhir dan akhirnya dapat sampai pada titik ini.

Dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, maka dari itu kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan demi penyempurnaan penyusunan dimasa yang akan datang. Penulis juga berharap jika skripsi ini dapat bermanfaat kedepannya bagi diri sendiri dan juga orang yang membacanya.

Bekasi, 13 Februari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kajian Pustaka.....	11
1. <i>Self harm</i>	11
2. Regulasi Emosi	19
3. Kesepian.....	26
B. Mahasiswa	33
C. Kerangka Berpikir	38
D. Hipotesis	41
E. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	42
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Desain Penelitian.....	47
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	48
1. Identifikasi Variabel	48
2. Definisi Konseptual.....	49
3. Definisi Operasional	49
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian.....	50
1. Subjek penelitian	50

2.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	51
3.	Tempat dan Waktu Penelitian	52
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	52
1.	Wawancara.....	52
2.	Skala Psikologi.....	53
2.	Skala Regulasi Emosi	60
3.	Skala Kesepian	60
E.	Teknik Analisis Data	65
1.	Teknik Deskriptif	66
2.	Teknik Pengujian Asumsi	67
3.	Teknik Pengujian Hipotesis	69
F.	Etika Penelitian	72
1.	Partisipan penelitian	72
2.	Prosedur penelitian	72
3.	Keamanan dan kerahasiaan data	73
4.	Risiko, efek samping penelitian, dan penanganannya	73
5.	Manfaat penelitian bagi subjek	74
	BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	75
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	75
B.	Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	77
C.	Deskripsi Variabel Penelitian	82
E.	Diskusi	86
F.	Keterbatasan Penelitian	97
	BAB V KESIMPULAN.....	99
A.	Kesimpulan	99
B.	Saran	99
1.	Bagi Mahasiswa.....	99
2.	Bagi Peneliti Selanjutnya	100
	DAFTAR PUSTAKA	101
	LAMPIRAN	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	40
Gambar 2. Aiken V	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	42
Tabel 2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
Tabel 3. Skala Likert	54
Tabel 4. Blue Print <i>Self harm</i>	54
Tabel 5. Blue Print Regulasi Emosi.....	55
Tabel 6. Blue Print Kesepian	56
Tabel 7. Hasil Expert Judgement.....	58
Tabel 8. Hasil Diskriminasi Aitem Skala <i>Self harm</i>	59
Tabel 9. Hasil Diskriminasi Aitem Skala Regulasi Emosi.....	60
Tabel 10.. Hasil Diskriminasi Aitem Skala Kesepian.....	60
Tabel 11. Hasil Validitas Konstruk Skala <i>Self harm</i>	61
Tabel 12. Hasil Validitas Konstruk Skala Regulasi Emosi	62
Tabel 13. Hasil Validitas Konstruk Skala Kesepian.....	63
Tabel 14. Cronbach Alpha	65
Tabel 15. Hasil Uji Realibilitas	65
Tabel 16. Rumus Kategorisasi	66
Tabel 17. Kategorisasi Variabel Penelitian	67
Tabel 18. Hasil Uji Normalitas	68
Tabel 19. Hasil Uji Linearitas.....	69
Tabel 20. Interpretasi Koefisien Korelasi	72
Tabel 21. Data Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin.....	78
Tabel 22. hasil uji mann whitney variable <i>self harm</i> berdasarkan jenis kelamin.....	78
Tabel 23. Data Demografis Berdasarkan Usia	79
Tabel 24. hasil uji Kruskal-Wallis variable <i>self harm</i> berdasarkan Usia	79
Tabel 25. Data Demografis Berdasarkan Jurusan.....	80
Tabel 26. hasil uji Kruskal-Wallis variable <i>self harm</i> berdasarkan Jurusan.....	81
Tabel 27. Data Demografis Berdasarkan Fakultas	82
Tabel 28. hasil uji Kruskal-Wallis variable <i>self harm</i> berdasarkan Fakultas	82
Tabel 29. Deskripsi Variabel Penelitian	83
Tabel 30. Hasil uji korelasi rank spearman regulasi emosi terhadap <i>self harm</i>	84
Tabel 31. Hasil uji korelasi rank spearman kesepian terhadap <i>self harm</i>	85
Tabel 32. Hasil uji regresi linear berganda	86

